

О рекомендациях как выбрать шоколад

11.09.2020 г.

В преддверии Всемирного дня шоколада 13 сентября Роспотребнадзор напоминает, что категория шоколада определяется процентным содержанием какао. Чем больше процент, тем лучше считается шоколад, и вкус его более «горький». Натуральным шоколадом можно назвать только тот, который содержит какао-масло, а не другие заменители. Кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами, называется сладкой кондитерской плиткой.

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный, и белый. Качественный шоколад отличает сухой хруст при разламывании. Долька такого шоколада легко тает во рту, потому что температура плавления какао-масла составляет 32 градуса, чуть ниже нормальной температуры человеческого тела. Сладкую кондитерскую плитку приходится в буквальном смысле грызть, при этом на языке останется «сальное» послевкусие.

Шоколад – продукт капризный. Если при стойкой жаре на шоколаде проступает «жировое поседение» - какао-масло начинает частично плавиться, проступает мелкими капельками на поверхности шоколада, а потом застывает, образуя серые пятна, то при хранении в холодильнике шоколад приобретает «сахарное поседение». При низкой температуре из него вымораживается вода, а на поверхности появляются белые пятна сахарозы. Стоит отметить, что срок хранения шоколада напрямую зависит от количества содержащихся в нем жиров. Чем больше доля жиров, тем меньше он может лежать на полке. Например, к самым скоропортящимся относятся сливочные сорта, шоколад с начинками и белый шоколад.

Маркировка на завернутом шоколаде в плитках массой более 50 г, коробках и пачках с шоколадом (шоколаде в виде батончиков, фигур и медалей) должна содержать: товарный знак, наименование предприятия-изготовителя, его местонахождение; наименование экспортера, импортера, страны и места происхождения; наименование продукта; состав основных компонентов; массу нетто; дату выработки; срок годности, условия хранения; информационные сведения о пищевой (белки, жиры, углеводы) и энергетической ценности 100 г продукта; обозначение стандарта (ГОСТ 6534—89), знак обращения на рынке (ЕАС).

На этикетках и потребительской таре с диабетическим шоколадом дополнительно указывают: содержание (расчетное), г: ксилита (сорбита и др.), общего сахара (в пересчете на сахарозу) в 100 г продукта; надпись: «Употребляется по назначению врача»; суточную норму потребления ксилита (сорбита, маннита) — не более 30 г; символ, характеризующий принадлежность продукта к группе диабетических изделий.

Чем полезен шоколад

Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения, укрепляют иммунитет.

ВАЖНО! Следует помнить, что в состав шоколада входит большое количество сахара и жира, поэтому чрезмерное его потребление приводит к ожирению и увеличивает риск возникновения сахарного диабета. Шоколад очень калорийный продукт — 544 ккал на 100 грамм продукта.

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 граммов шоколада за один прием не более 2 раз в неделю.

Дети и шоколад

Детям в возрасте до 3 лет есть шоколад категорически не рекомендуется. Никакой пользы для детского организма он не принесет, а его состав будет слишком тяжел для неподготовленного желудка.

Детям с 5-6 лет рекомендуется до 20 граммов не более 2 раз в неделю.

В рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография» Роспотребнадзор продолжает продвижение принципов здорового питания и создание в России среды, способствующей ведению здорового образа жизни. Внедряется система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в том числе детей, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, а также связывающая здоровье населения со структурой питания и качеством пищевой продукции. Дополнительная информация о федеральном проекте "Укрепление общественного здоровья", рекомендации Роспотребнадзора, полезные статьи и интервью экспертов по здоровому питанию уже доступны на портале "Здоровое питание"

 **РОСПОТРЕБНАДЗОР**
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАКОЙ БЫВАЕТ ШОКОЛАД

Шоколад делится на молочный, горький, сливочный, и белый
Натуральный – с содержанием какао-масла
Качественный шоколад отличается сухой хруст при разламывании, такой шоколад легко тает во рту

Сладкая кондитерская плитка — кондитерское изделие, в котором какао-масло заменяется подсолнечным, соевым, хлопковым и пальмовым маслами

Сладкую кондитерскую плитку приходится в буквальном смысле грызть, при этом на языке останется «сальное» послевкусие

ВАЖНО!

Чрезмерное потребление шоколада приводит к ожирению и увеличивает риск возникновения сахарного диабета.

КАКОЙ БЫВАЕТ ШОКОЛАД

МИНЕРАЛЫ на 100г

- 372 мг K
- 208 мг P
- 189 мг Ca
- 79 мг Na
- 63 мг Mg
- 2.35 мг Fe
- 2.3 мг Zn
- 0.491 мг Cu
- 0.471 мг Mn

ВИТАМИНЫ

- B₆, 46.1 мг
- E, 0.51 мг
- B₁₂, 0.472 мг
- B₅, 0.386 мг
- B₂, 0.298 мг
- B₁, 0.112 мг
- B₃, 0.036 мг
- A, 59 мкг
- B₉, 12 мкг
- K, 5.7 мкг

535-555 kcal

Белки 6.9 Жиры 35.7 Углеводы 54.4

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШОКОЛАД

Умеренное употребление шоколада повышает работоспособность, концентрацию внимания, стимулирует умственную деятельность. Антиоксиданты, входящие в шоколад, способствуют замедлению процесса старения, укрепляют иммунитет

ДЕТИ И ШОКОЛАД

Детям в возрасте до трех лет есть шоколад категорически не рекомендуется. Никакой пользы для детского организма он не принесет, а его состав будет слишком тяжел для неподготовленного желудка. Детям с 5-6 лет рекомендуется до 20 граммов не более 2 раз в неделю

Для взрослого здорового человека рекомендовано употреблять не более 50 граммов шоколада за один прием не более 2 раз в неделю

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека <https://rospotrebnadzor.ru>